Health news Micron & Associates Hong Kong Blog: 12 Tipps um gesund zu bleiben, während arbeiten

12 Tipps um gesund während der Arbeit von zu Hause zu bleiben



Für viele von uns erfordert gehen ins Büro sogar keine Überschrift aus der Tür. Mehr als 30 Millionen Amerikaner arbeiten von zu Hause, und Prognose von Forrester Research USA Telearbeit sagt eine Anzahl um 63 Millionen bis nächstes Jahr steigen--was bedeutet, dass 43 Prozent der US-Arbeitskräfte Remote funktioniert.

Aber die Arbeit von zu Hause kann präsentieren eine einzigartige Reihe von Herausforderungen, vor allem, wenn es um Ihre Gesundheit geht. Die Fülle der verführerische Snacks in der Küche, die mangelnde soziale Stimulation und die Versuchung, in einer ergonomisch unsolide Position, wie im Bett zu arbeiten kann alle ein sonst tugendhaften Arbeitnehmers besten Gesundheit Absichten sabotieren.

Hier sind meine Top 12 Tipps für den Aufenthalt, fit, gesund und Aufgabe während der Arbeit von zu Hause aus:

Richten Sie einen separaten Büroraum.

Verwenden Sie Leerzeichen in Ihrem Haus, das festgelegt wird, ausschließlich für die Arbeit. Ihre Bett-Aktivitäten sollten auf Schlaf und Sex nur begrenzt. Bringen in Arbeit Materialien kann Ihre Fähigkeit, später entspannen stören. Und Arbeiten von Ihrem Sofa kann psychische Zuordnungen, die Ihren Verstand mit beruflichen Verpflichtungen, auch außerhalb der Geschäftszeit besetzt zu halten. Selbst wenn Sie in einem kleinen Studio Leben, richten Sie einen Schreibtisch und Stuhl und Trennen des Profis aus dem persönlichen.

Wählen Sie einen guten Stuhl.

Investieren Sie in eine komfortable, ergonomisch Ton Stuhl, über die Sie im Laufe des Tages korrekt ausgerichtet werden.

Oder den Stuhl ganz Graben.

Verwenden Sie stehen Schreibtisch, gib deinem Rücken eine Pause und reduzieren Ihre insgesamt langfristige Sterblichkeit-Gefahr.

Jede Stunde aufstehen und mindestens einmal am Tag raus.

Es kann einfach sein, in Ihrem Sitz stecken, zumal Sie sich wohl in Ihrem Raum fühlen. Stellen Sie einen Timer ein, oder verwenden Sie eine app, um euch daran erinnern, steh auf und Strecken stündlich, und vergewissern Sie sich nach draußen, auch nur zu Fuß um den Block und Sonnenschein und frische Luft schnappen.

Verwandte: Micron Associates Health and Fitness Blog

Legen Sie einen Zeitplan und bleiben Sie dabei.

Es kann verlockend sein, spät aufwachen und arbeite bei ungeraden Stunden, aber Sie profitieren Ihre psychische Gesundheit und die Qualität Ihrer Arbeit durch einen Zeitplan fest, als ob Sie ins Büro gingen. Dann: Halten Sie sich an diese Stunden.

Zeitplan Training.

Wenn Sie Ihren Zeitplan erstellen, verwenden Sie die Flexibilität zu Ihrem Vorteil. Planen Sie Ihr Training, wie Sie Sitzungen-- aber in Bleistift, bevor Sie arbeiten, in der Mittagspause oder nach Stunden beginnen.

Aktive Besprechungen lesen planen.